

Продукты питания, восполняющие Почки

Внуки Желтого императора, как называют себя китайцы, с древности до настоящего времени придавали очень большое значение правильному питанию. Великий врач династии Мин (1368—1644) Ли Шичжэнь говорил, что «напитки и пища есть сосуд жизни человека». Существует легенда о Шэньнуне — Божественном земледельце, который испробовал вкус сотен трав, сладость и горечь источников воды и сказал людям, какие можно употреблять в пищу, а чего следует избегать, и при этом из сотни трав, им опробованных, семьдесят оказывались ядовитыми.

Нерегулярное и неправильное питание может приводить к развитию болезней; с другой стороны, правильно подобранная диета может стать мощным средством сохранения здоровья и исцеления организма.

Лица с Пустотой Почек должны стараться употреблять побольше продуктов, которые восполняют Почки

Кунжут

Нейтральный; сладкий; входит в каналы Печени, Почек. Восполняет Печень и Почки, увлажняет пять органов-цзан.

Кунжут особенно подходит лицам с Пустотой Почек, которая проявляется ломотой в пояснице, слабостью в коленях, головокружением, шумом в ушах, сухостью и выпадением волос, ранним поседением, сухим стулом.

Для Почек лучше использовать черный кунжут.

Просо

Прохладное; сладкое, соленое; входит в каналы Почек, Селезенки, Желудка.

Ли Шичжэнь писал, что «просо — это злак Почек, его полезно есть при заболеваниях почек, просяная каша восполняет Киноварное поле, восполняет Пустоту».

Говяжий костный мозг

Теплый; сладкий; входит в канал Почек, Легких. Восполняет Почки, питает мозг-Суй, увлажняет Легкие.



Особенно подходит худым, истощенным людям с Пустотой Почек, недостатком Цзин и Крови. Одно «но» — его нельзя есть при повышенном содержании липидов в крови.

Бараньи кости

Теплые; сладкие; входят в канал Почек. Восполняют Почки, укрепляют кости и связки.

Бульон из позвоночника и костей барана рекомендован при Пустоте Почек с утомляемостью, зябкостью, слабостью в пояснице и коленях, спазме и болях в голени.

Свинные почки

Нейтральные; соленые; входят в канал Почек. Восполняют Почки и излечивают глухоту.

Блюда из почек в различном виде подходят лицам с ломотой и болями в пояснице, сперматореей, шумом в ушах, снижением слуха вследствие недостаточности Почек.

Мидии

Прохладные; сладкие; входят в каналы Печени, Почек. Восполняют Печень и Почки, питают Цзин и Кровь.

Нужно стараться чаще есть мидии людям с Пустотой Инь и Цзин Почек. Для них характерна худоба, жар, исходящий из костей, головокружение, ночная потливость, боль в пояснице, импотенция.

Морские гребешки

Нейтральные; сладкие и соленые; входят в канал Почек. Восполняют Инь Почек.

Используются так же, как и мидии.

Морской окунь

Нейтральный; сладкий; входит в каналы Печени, Почек. Восполняет Печень и Почки, питает связки и кости.

Предпочтителен при Пустоте Инь Печени и Почек.

Шелковица (тутювая ягода)

Холодная; сладкая; входит в каналы Печени, Почек. Питает Инь Печени и Почек.

Подходит людям с недостатком Инь Печени и Почек, Пустотой Цзин и Крови. Для Почек лучше использовать черную шелковицу.

Каштан

Теплый; сладкий; входит в каналы Почек, Селезенки, Желудка. Восполняет Почки и укрепляет поясницу.

Особенно подходит лицам с Пустотой Почек и болями в пояснице.

Грецкий орех

Теплый; сладкий; входит в каналы Легких, Почек. Восполняет Почки и укрепляет Цзин, увлажняет кишечник и послабляет, укрепляет зубы и возвращает цвет волосам, улучшает работу головного мозга.

Уникальный продукт, который может использоваться как лекарство при Пустоте Почек, одышке, импотенции, болях в пояснице, слабости в ногах, учащении мочеиспускания, старческих запорах, снижении памяти, плохом состоянии зубов и волос.

Трепанг

Теплый; соленый; входит в каналы Сердца, Почек. Способен восполнять и Инь, и Ян Почек.

Является средством универсального восполнения.

Креветки

Теплые; сладкие и соленые; входят в канал Почек. Укрепляют Ян Почек.

При Пустоте Ци и Ян Почек, слабости в пояснице и ногах, импотенции, бесплодии нужно увеличить присутствие этого продукта в своем рационе питания.

Голубятина

Нейтральная; соленая; входит в каналы Печени, Почек. Восполняет Почки.



Мясо голубей особенно благотворно действует на пожилых людей со слабостью, головокружением, ломотой в спине, поседением и выпадением волос, снижением памяти, неврастениями.

Мясо черепахи

Нейтральное; сладкое; входит в каналы Печени, Почек. Является одним из лучших восполняющих продуктов. Преимущественно питает Инь Почек.

Особенно показано во время климактерического периода.

Кедровые орехи

Теплые; сладкие; входят в каналы Почек, Печени, Легких, Толстого Кишечника. В Древнем Китае считались пищей святых небожителей. Регулярно употребляя кедровые орешки, можно существенно замедлить процессы старения, сохранить здоровье и продлить молодость.

Гриб линчжи (ганодерма)

Нейтральная; сладкая; входит в каналы Легких, Селезенки, Почек. Укрепляет Ци Почек и питает Цзин. Наравне с женьшенем является средством, «великим образом восполняющим изначальную Ци».

Является одним из важнейших лекарств, продлевающих годы жизни.

Кроме того, к продуктам, восполняющим Ци Почек, укрепляющим связки и кости, питающим Цзин и Кровь, согревающим Ян, также относятся говядина, баранина, оленина, конина, черная курица, угорь, виноград и др.

Почки и календарь

Для понимания взаимосвязи Почек и других внутренних органов с категорией времени необходимо знание особенностей традиционного китайского календаря.